

turbó
diéta

Új külső, új élmények

Egyszerűen működik.



1 turmix = 1 étkezés.



Egyéni igényekhez igazodó
5-14-30-60 napos diéta.



Laktóz- és gluténmentes változatban is.



Hitvallásunk:

A túlsúly csökkentésére való törekvés nem mehet az egészség rovására.

Csinosnak, fittnek, formásnak lenni mindannyian szeretnénk, ám az aktuális divattrendeknél sokkal fontosabb az egészség és a minden értelemben vett jóllét. A tökéletesség és a másoknak való megfelelés hajszolása helyett ezért mi azt valljuk, hogy a saját ideáloed számít. Arra bátorítunk, hogy elérd a számodra ideális testsúlyt és ezáltal egészségesen, önbizalommal telve, több apró örömmel és mindennapi sikerélménnyel élhesd az életed.

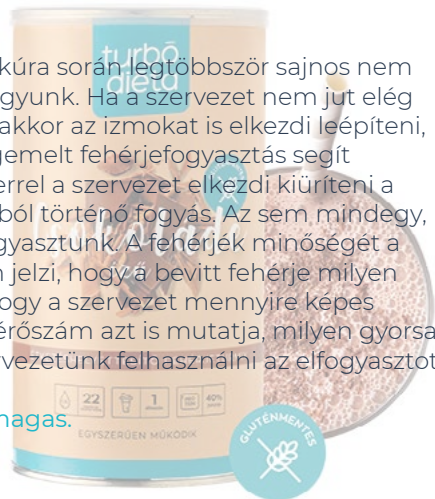
Történetünk:

A Turbó Diétát® 2004-ben családi vállalkozásként alapította a már korábban is diétás termékek gyártásával foglalkozó Handl J. Attila. A Turbó Diéta® egyedi összetétele az akkori legújabb nyugat-európai trendekre alapozva, saját ötletből származik, ezt a magyar receptet német táplálkozástudományi szakemberek dolgozták tovább, hogy tökéletesen illeszkedjen az egészséges fogyás koncepciójához. A magas minőség megtartása érdekében a gyártás a mai napig Németországban zajlik, a mindennapi cégvezetést pedig már a család második generációja vette át.

Mi a fehérje diéta lényege?

A nem megfelelően összeállított fogyókúra során legtöbbször sajnos nem csak zsírból, hanem az izmainkból is fogyunk. Ha a szervezet nem jut elég tápanyaghoz, ezen belül is fehérjéhez, akkor az izmokat is elkezdjük leépíteni, viszont a fehérje alapú diétában a megemelt fehérjefogyasztás segít megvédeni az izmokat. Ezzel a módszerrel a szervezet elkezd kiüríteni a szénhidrát raktárakat, és beindul a zsírból történő fogyás. Az sem mindegy, hogy a diéta alatt milyen fehérjéket fogyasztunk. A fehérjék minőségét a biológiai érték mutatja, ez a mérőszám jelzi, hogy a bevitt fehérje milyen mértékben képes hasznosulni, tehát hogy a szervezet mennyire képes beépíteni a saját működésébe. Ez a mérőszám azt is mutatja, milyen gyorsan és milyen hatékonysággal képes a szervezetünk felhasználni az elfogyasztott fehérjét.

A Turbó Diéta® biológiai értéke extra magas.





Mitől más a Turbó Diéta®:

A Turbó Diéta® direkt fogyókúrához kifejlesztett komplex étkezhelyettesítő turmixpor, **ami nem csupán kiegészítésként alkalmazható az egészséges étrend mellé, hanem 1 turmix önmagában helyettesít egy teljes értékű étkezést.** Minden fontos tápanyagot tartalmaz, amire a szervezetnek szüksége van: a turmixokban 3 forrásból származó (szója, tej, joghurt), teljes értékű fehérje található, amik egymás hatását támogatják, így a nagyobb hatékonyságért **nincs szükség extrém mennyiségű fehérje bevitelére.** A Turbó Diétában® ezen kívül a szükséges mennyiségű szénhidrátok, rostok, zsírsavak, vitaminok és ásványi anyagok is találhatóak, amiknek köszönhetően a fogyás éhezéssel, egészséges módon történik. Ráadásul mivel a testsúlyunk 80%-ban a táplálkozástól függ, így a fogyás edzés nélkül is megindul.



TIPP:

A fehérjediétáról és a zsírból történő fogyásról még többet megtudhatsz a turbodieta.hu-n.

15 érv a Turbó Diéta® mellett:

8-FÉLE
ÍZ



- Könnyen, gyorsan, **praktikusan elkészíthető turmix**, amit bárhova magaddal vihetsz.
- Rendszeres étkezéseken alapuló diéta programok, amik segítenek **harmonizálni az anyagcsere ritmusát**.
- **Teljes értékű táplálék**, nem kell főzni mellé.
- **Egyszerű diéta programok**, amibe könnyű belevágni és könnyű betartani.
- Finom krémes ízek **8-féle változatban**.
- Eltelít, így **éhezés nélkül fogyhatsz**.
- **Kiegyensúlyozott tápanyagbevitt biztosit** a diéta során.
- **Német minőségű termék**, aminek nincs mellékhatása.
- **Bármely diétába beilleszthető** és minden korosztály számára megfelelő.
- **Testedzés nélkül** is működik.
- **Súlyfenntartásra is ideális**, nem csak diétázók használhatják.
- **Megfizethető**: egy főétkezés a legolcsóbb ebédmenük árával vetekszik.
- Gondoltunk az ételintoleranciával küzdőkre is, nekik készült a **natúr ízű laktóz- és gluténmentes** turmixunk.
- A Turbó Diéta® **16 éve** bizonyít, évi 1 millió étkezést vált ki.
- Nem maradsz egyedül: **ingyenes tanácsadás**, gyors chat, támogató közösség vár.

Titkunk a különleges összetételben rejlik!



A **komplex étkezéshelyettesítő** turmixpor önmagában kivált egy teljes értékű étkezést. A fehérje mellett tartalmaz minden tápanyagot, amire a szervezetnek a megfelelő működéshez és anyagcsere-folyamatokhoz szüksége van.

40% fehérje

Egyedi összetételű, 3 különböző forrásból származó fehérje mix - a jobb felszívódás és az izomzat megtartása érdekében.

A Turbó Diéta® egyedi fehérjemix **magas biológiai értékű**, azaz akár 160%-ban hasznosítani tudja az emberi szervezet, míg a tojásfehérje értéke csak 100%.

Természetes szénhidrátok, rostok és zsírsavak

Hogy kiegyensúlyozottak, fejfájásmentesek, lendületesek maradjunk a diéta alatt is.

22-féle vitamin és ásványi anyag

Hogy vitamindús maradjon a táplálkozásunk.

A-Vitamin, D-Vitamin, E-Vitamin, C-Vitamin, Tiamin (B1-vitamin), Riboflavin (B2-vitamin), Niacin (B3-vitamin), B6-Vitamin, Folsav, B12-Vitamin, Biotin, Pantoténsav (B5-vitamin), Kalcium, Foszfor, Kálium, Vas, Magnézium, Szelén, Mangán, Cink, Jód, Réz, Nátrium.



Egyéni programok - Inspiráló sikertörténetek

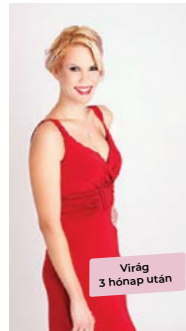
Személyre szabott programjainkkal az élethelyzetedhez és céljaidhoz igazított ajánlatokkal, tippekkel, tanácsokkal látunk el.



Igényes férfi

Amikor se kedved se időd salátával bohóckodni, de a sörhasnak mennie kell.

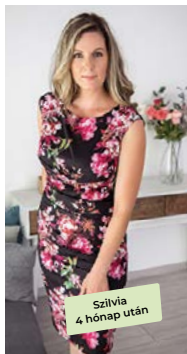
Szerencsére mind a Turbó Diéta®, mind én jelesre vizsgáztunk, amit nemcsak a megváltozott testalkatom, új ruháim, de megújult életvitem, egészséges étrendem és a rendszeres sport megszeretése is fémjellez!



Modern nő

Végre az a bombanő lehetsz, aki mindig is szerettél volna.

Az első 30 napos Program alatt 7 kg-t fogytam! Akkora lendületet kaptam, hogy tovább folytattam, hogy elérjem az álomalakot.



Anyuka

Ha szülés után szeretnéd visszanyerni az alakodat.

Azt gondoltam, hogy egy kétgyerekes anyuka sem hagyhatja el magát. Most olyan régi ruhák is jók rám, amiket sosem gondoltam volna, hogy valaha újra hordani fogok!



Elfoglalt

Állandóan rohansz, így azt gondolod, hogy a diétázás már nem fér bele az életedbe.

Számomra nagy segítség volt, hogy pillanatok alatt elkészíthettem egy olyan ételt, amelyről tudtam, hogy egészséges, megfelelő tápanyagokkal teli és a kilóimat faragja.



Silver

A változó hormonháztartás ellenére szeretnéd újra csinos nőnek érezni magad.

A változókorba érkezve úgy döntöttem, ez másképp fog a változásról szólni számomra: ebben a korban is lehetünk még csinos, vonzó nők, ha teszünk érte!



Sportos

Ha sport mellett sem akar eltűnni az a pár makacs utolsó kiló.

Egészen másképp érzem magam a bőrömben, infrabiciklizek, futok, ha időm engedi, focizok, és hétfévente persze nagyokat sétálok a kisfiammal.

HOGYAN VÁGJ BELE?

Kezdőként itt találsz az első lépéseket, hogy súlyodnak és céljaidnak megfelelően hogyan válassz diétás módszert!

A megfelelő diéta kiválasztása a siker egyik legfontosabb eleme. Tudjuk, hogy a lehető legrövidebb idő alatt szeretnéd szabadulni azokatól a makacs kilóktól, ám mégis azt kérjük, hallgass a tapasztalatunkra! Egyáltalán nem biztos, hogy a legintenzívebb diétákkal érheted el a legjobb eredményt. Összefoglaltuk, mit kell tudnod, hogy te is elérhesd a célokat.

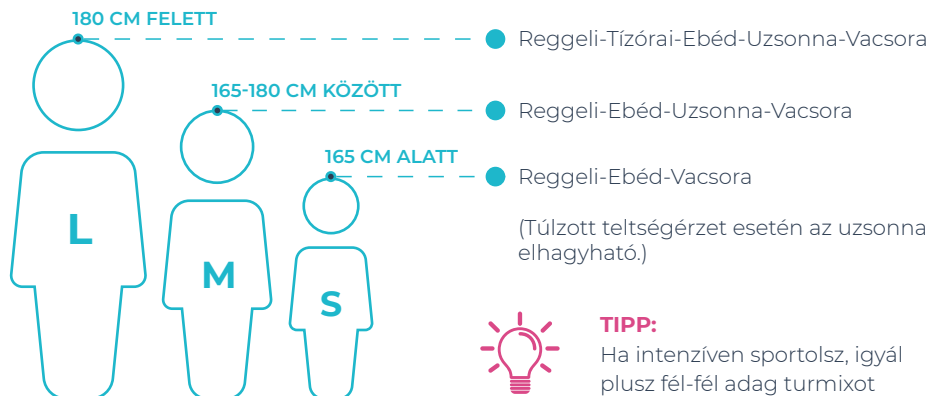
Hogyan készítsd el a turmixot?



1 TURMIX = 1 ÉTKEZÉS

- Tejjel készítve: 4 mérőkanál (35 g) turmixport rázz össze 300 ml 1,5 % zsírszázalékos tejben.
- 1% zsírtartalom alatti tejjel vagy növényi tejjel készítve: 5 mérőkanál (kb. 43 g) turmixpor / adag. Ezzel a kieső fehérjetartalmat pótolod, nem viszel be plusz kalóriát.
- Egy doboz turmixporból tejjel 15, növényi tejjel 12 adag készíthető.

Hány étkezést javasolunk naponta?



Kevesebb mint 10 kg a súlyfelesleged

Tudjuk, hogy minél előbb szabadulni szeretnél attól az utolsó pár kilótól, de a tapasztalat az, hogy pont ezek a kilók mennek le a legnehezebben. Higgy nekünk, ilyen esetben nem a leggyorsabb megoldás a neked való, hanem a **30 NAPOS ÉTKEZÉSEL KOMBINÁLT ALAP DIÉTÁNK**. Még akkor is ez a jó választás, ha egy közelgő eseményre szeretnél gyors eredményt elérni, hiszen a program első 17 napja a legintenzívebb. A turmix mellé válogass egyszerű és gyors receptjeink közül, amik szintén hozzásegítenek, hogy elérd a vágyott alakot.

Ha 10-20-30 kilót szeretnél leadni

Ha egy picit több túlsúly gyűlt már össze, akkor két lehetőség van, attól függően, hogy mennyire lendületesen szeretnéd kezdeni a diétát:

a) 14 + 30 NAP KOMBINÁLVA: Ha intenzív és látványos kezdésre vágysz, kezd a diétát a 14 napos Kihívás Diétával, majd tarts két hét szünetet és utána addig folytasd a 30 napos Alap Diétát, amíg eléred a vágyott súlyod. Mivel a 14 napos Kihívás Diéta alatt csak turmixot fogyasztasz, bátran variáld az ízeket, vagy fűszerekkel alkoss egyedi kombinációkat.

Fontos: bizonyos egészségügyi problémák (lásd a túloldalon) esetén nem ajánljuk a 14 napos Kihívás Diétát! Ez esetben válaszd a b) lehetőséget, és kérd szakértőnk tanácsát is!

b) 30 + 30 NAPOS ISMÉTELVE: Ha nem szeretnél lemondani a szilárd étkezésekről, akkor kezd a fogyókúrát a 30 napos Alap Diétával és addig ismételd, amíg le nem adod az összes felesleges kilót! A 30 napos Alap Diétát szünet nélkül folytathatod, így ha emellett döntesz, akkor érdemes nagyobb Turbó Diéta® csomagokat vásárolni már az elejétől kezdve, hiszen ez a leginkább pénztárcakímélő megoldás. A főétkezéshez pedig egyszerű és gyors ötleteket találsz receptjeink között, vagy hírlevelünkre feliratkozva.

Több mint 40 kg súlyfelesleggel küzdesz

Válaszd a **DUCI DIÉTÁT**, amit olyan nők és férfiak számára dolgoztuk ki, akik jelentősebb felesleggel küzdenek. A Duci Diéta a 30 napos Alap Diéta nagyobb túlsúllyal rendelkezők számára átdolgozott verziója: a diéta során intenzív és kevésbé intenzív szakaszok váltják egymást, amelyek célja az, hogy ne terheljük túl a szervezetet, ám mégis biztosítsuk a látványos fogyást. A főétkezésekhez válogass receptjeink közül, amik tökéletes kiegészítői a fogyókúrádnak.

Ha gyorssegélyre van szükséged

Válaszd a **VILLÁMDIÉTÁT**, amit pont erre a helyzetre fejlesztettük ki. Az 5 napos Diéta során csak turmixot fogsz fogyasztani, így kiürül az emésztőrendszer és már 5 nap után laposabb lesz a hasad, könnyedebbnek érezheted a testedet, és felszabadultabb leszel. A benne található 3-féle fehérje segítségével már ilyen rövid idő alatt is beindul a zsírból történő fogyás, rövid szünet után pedig folytathatod a fogyást a 14 napos Kihívás vagy a 30 napos Alap Diétával.

Sport mellett is súlyfelesleggel küzdesz?

Ebben az esetben érdemes az étkezési szokásaidon változtatni. Próbáld ki a 30 napos Alap Diétát módosított adagolással: ha intenzíven sportolsz - minimum 45-60 percet-, iktass be egy plusz étkezést, edzés előtt és után igyál meg fél-fél adag vízzel készített Turbó Diéta® turmixot. Ha ennél intenzívebben sportolsz, kérj személyre szabott tanácsot. Ha azonban eddig nem mozgottál, akkor ne a diétával egy időben kezdj intenzív testmozgásba, mert meg fogja terhelni a szervezeted.

Súlymegtartásként

Alapvetően elégedett vagy a súlyoddal és szeretnéd, hogy ez így is maradjon? Iktass be az egészséges étrendedbe 1-1 Turbó Diéta® napot, amikor minden étkezést Turbó Diéta® turmixszal helyettesítesz. Ez segít megtartani a súlyodat. Ha már 1-2 kiló felszaladt, akkor az esti étkezésedet helyettesítsd Turbó Diéta® turmixszal 1-2 hétig. Napközben emellé 1200-1500 kalóriát vigyél be és meglátod, gyorsan lemegy az a néhány felesleges kiló!

Egészségügyi problémák (hormonális problémák, IR, pajzsmirigy alul- vagy túlműködés, cukorbetegség, depresszió) esetén kérd tanácsadóink segítségét, hogy megtaláljuk számodra a legjobb diétaprogramot, ami összhangban van az orvosi előírásokkal.



14 NAPOS KIHÍVÁS DIÉTA

10 kg feletti súlyfelesleg esetén ajánljuk azoknak, akik szeretik a pofonegyszerű diétákat. A főzéssel nem lesz gond, hiszen minden étkezést turmixszal helyettesítesz.

Mire lesz szükség?

Minimum:

- 3 db Turbó Diéta® turmixpor, 3x525 g
- 1 db Turbó Diéta® Antioxidáns, 60 kapszula



TIPP:

További fogyáért 2 hét kihagyás után folytasd a 30 napos Alap Diétával.

Hogyan csináljam?

Teljes kúra (1-14. nap)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

+ Ajánlott zöldségleves levének fogyasztása 0,5 L/ nap

30 NAPOS ALAP DIÉTA

Kíméletes módon szabadulsz meg a felesleges kilóktól, miközben a szilárd étkezésekről sem kell teljesen lemondanod.

Mire lesz szükség?

Minimum:

- 3 db Turbó Diéta® turmixpor, 3x525 g
- 1 db Turbó Diéta® Antioxidáns, 60 kapszula

Hogyan csináljam?

1. szakasz (1-3. nap)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

2. szakasz (4-17. nap)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

600 kcal

3. szakasz (18-30. nap)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

1200-1500 kcal



5 NAPOS VILLÁMDIÉTA

Szorít az idő? Már 5 nap alatt is sokat tehetsz önmagadért! Könnyedebb testéretet, laposabb has, több felszabadultság már ilyen rövid idő alatt is lehetséges.

Mire lesz szükség?

- 2 db Turbó Diéta® turmixpor, 2x525 g
- 1 db Turbó Diéta® Antioxidáns, 60 kapszula



TIPP:

További fogyáért 2 hét kihagyás után folytasd a 30 napos Alap Diétával.

Hogyan csináljam?

Teljes kúra (1-5. nap)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

+ Ajánlott zöldségleves levének fogyasztása 0,5 L / nap

DUCI DIÉTA (40 KG FELETTI SÚLYFELESLEG)

A csinos alakról és az egészségről még jelentős súlytöbblet esetén sem kell lemondanod! Ha 40 kilónál is több felesleg gyűlt már össze, akkor se aggódj: a szükségleteidhez igazított diétánkkal fokozatosan adhatod le a plusz kilókat.

Mire lesz szükség?

- 5 db Turbó Diéta® turmixpor, 5x525 g
- 1 db Turbó Diéta® Antioxidáns, 60 kapszula

Hogyan csináljam?

1. szakasz (1-3. nap)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

2. szakasz (4-10. nap)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

3. szakasz (11-24. nap)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

600 kcal

4. szakasz (25-30. nap)



Reggeli



Ebéd



Uzsonna



Vacsora

1200-1500 kcal



TIPP:

Ismételd a teljes diétaprogramot a kívánt súly eléréséig.

A turmixokat kedvedre kombinálhatod

Ha különlegességre vágysz, kipróbálhatsz merészebb ízesítéseket is ;)

Ha hiányoznak a sós-fűszeres ízek, próbáld ki sült fokhagymával, bazsalikkal, citromfűvel vagy oregánóval.



Turmixaink nem csak egymással kombinálhatók, hanem fűszerekkel, aromákkal számos új ízt is létrehozatsz.

- **Mozart golyó** (pisztáciás turmix + cukrozatlan kakaópor)
- **Mon cherry** (meggyes turmix + rumaroma + cukrozatlan kakaópor)
- **Raffaello** (natúr turmix + mandulaaroma + kókuszaroma)
- **Jack Sparrow** kedvence (natúr turmix + rumaroma +ogyoróaroma)
- **Zserbó** (natúr turmix + rumaroma + dióaroma)
- **Levendulás csoki** (csoki turmix + levendulaaroma)
- **Narancsos csoki** (csoki turmix + narancsaroma)
- **Mogyorós** (natúr turmix + mogyoróaroma)
- **Kókusztejes** (natúr turmix + kókuszaroma)
- **Frappé** (cappuccinós turmix + eszpresszó + zúzott jég)
- **Mentás/citromfűes/bazsalikomos** (epres turmix + menta/citromfű/bazsalikom)
- **Fahéjas** (bármelyik turmix + fahéj)
- **Mézeskalácsos** (natúr turmix + mézeskalács fűszerkeverék)
- **Vaníliásodó** (cukrozatlan szója vagy mandulatejjel + vaníliaaroma)



TIPP:

További ötleteket a turbodieta.hu-n találsz.

Speciális felhasználás



Ha laktóz- vagy gluténérzékeny vagy:

Válaszd a natúr ízű Turbó Diéta® turmixport, amely laktóz- és gluténmentes. Fűszerekkel és aromákkal bátran ízesítheted, így nem lesz egyhangú a diétád. Ha csak a gluténnal van problémád, választhatod a csokis ízesítést is.

Szoptatós anyuka vagy?

Ha még naponta kétszer vagy többször szoptatsz, azt ajánljuk, várj a diétázással. Ha már csak naponta egyszer szoptatsz, akkor a 30 napos Alap Diéta 3. szakaszában leírt étkezési ajánlásokat javasoljuk neked, ezzel lassú ütemben - figyelembe véve a szervezeted és a babád igényeit - elkezdheted a súlycsökkentést.

Ha már nem szoptatsz, de még nem telt el egy év a szülés óta, a 30 napos Alap Diétát már bátran csinálhatod, a 14 napos Kihívás Diétával viszont még várj, mivel a szervezeted működésének (hormonok, tápanyagigény) több időre van szüksége ahhoz, hogy visszaálljon a megszokott kerékvágásba.

Jó tudni

- Ha az előírt turmixpor mennyiségnél kevesebbet teszel az adagba, vagy kihagysz étkezéseket, nem fogsz többet fogyni. A szervezet ilyenkor vészreakciót indít el, raktározni kezd, a fogyás pedig meg fog állni.
- A diéta alatt is ihat sz kávét, de édesítővel és csak egy kevés tejjel. Mindig igyál hozzá egy pohár vizet is a vízhajtó hatása miatt. Lehetőség szerint mérsékelj a fogyasztását.
- A diéta alatt nem javasolt a rágózás, mert éhes lehetsz tőle.
- Ha jelenleg diétázol vagy léböjtölsz, tarts szünetet a kétfajta diéta között és hagyd a szervezetednek egy-két hét pihenőt, hogy újra megtalálja az egyensúlyát.
- A gyógyszerek felszívódását nem akadályozza a Turbó Diéta® turmixital. Ha az egészségügyi problémádhoz valamilyen étrendi megkötés is társul, a diéta előtt konzultálj kezelőorvosoddal.
- A Turbó Diéta® minden korosztály számára jó választás, fiataloknak és idősebbeknek egyaránt. 14-18 év közöttieknek legfeljebb egy-egy étkezés kiváltását javasoljuk. Az idősebbek napi 1-2 étkezést helyettesíthetnek.



EBÉD 601 KCAL

Töltött karalábé

HOZZÁVALÓK (2 adaghoz):

- 160 g pulykamell filé,
- 2 nagyobb darab (~800 g) karalábé,
- kis fej vöröshagyma harmada,
- 2 kanál olívaolaj,
- 2 evőkanál teljes kiőrlésű liszt,
- 100 g tejföl (12%-os zsírtartalmú),
- 80 g (nyersen) rizs,
- ¼ db tojás (amennyi a töltelék állagához kell),
- só ízlés szerint, fekete bors ízlés szerint (őrölt),
- fűszerpaprika ízlés szerint (édes-nemes),
- petrezselyemlevél.

ELKÉSZÍTÉS:

A pulykamellet felszeleteljük és ledaráljuk, befűszerezzük. Olajon, serpenyőben a vöröshagyma üvegesre párolását követően elősütjük. A karalábék belsejét kivájjuk, megsózzuk. A karalábé eltávolított belsejét felaprítjuk és megpároljuk, majd liszttel meghintjük és ráöntjük a tejfölt. A rizst külön megfőzzük. Az előfőzött rizst, a darált pulykát és a tejfölös karalábé masszát, valamint a tojást összekeverjük, majd a karalábék belsejébe töltjük, végül kevés olajjal kikent tepsiben megsütjük őket. Tálaláskor apróra vágott petrezselyemmel díszíthetjük!

Paradicsommal, mozzarellával sült csirkemell, grill zöldségek

583 KCAL

HOZZÁVALÓK (2 adaghoz):

a csirkemellhez:

- 100 g csirkemell,
- 125 g mozzarella,
- 50 g paradicsom,
- kevés olaj (~1 kiskanálnyi),
- fűszerek, só.

a grill zöldségekhez:

- 15 dkg padlizsán,
- 15 dkg cukkini,
- 10 dkg paprika,
- 10 dkg bóbirépa,
- kevés olaj (~1 kiskanálnyi),
- fűszerek, só.

ELKÉSZÍTÉS:

A csirkemellet megmossuk, majd papírral leszárítjuk, besózzuk, fűszerezhetjük ízlés szerint (pl. bazsalikommal), majd kevés olajjal megkenjük, rákarikázzuk a paradicsomot. Sütőben 180 fokon alufóliával lefedve rövid ideig pároljuk, majd levéve a fóliát rátesszük a mozzarella sajtot és azzal picit magasabb hőfokon pirosra sütjük. A zöldségeket megmossuk, majd karikára vágjuk, kevés olajjal megpermetezzük, majd fűszerezzük (ízlés szerint pl. rozmaringgal). Grillrácsra megsütjük úgy, hogy időnként forgatjuk a szeleteket, amíg meg nem puhulnak.

EBÉD 548 KCAL

Csöben sült zöldség

HOZZÁVALÓK (2 adaghoz):

- 250 g brokkoli,
- 250 g burgonya,
- 12,5 dkg kocktélparadicsom,
- 2 db tojás,
- 125 ml tej (1,5%-os zsírtartalmú),
- 0,5 csokor petrezselyem,
- 5 szál metélőhagyma,
- só ízlés szerint, bors ízlés szerint,
- 1 teáskanál light margarin (a forma kikenéséhez).

ELKÉSZÍTÉS:

A burgonyát meghámozzuk, mossuk, kockákra vágjuk. Sós vízben kb. 10-15 percig főzzük, leszűrjük. A brokkolit rózsáira szedjük, mossuk, majd sós vízben kb. 2-3 percig főzzük, leszűrjük. A paradicsomot megmossuk, kettévágjuk. Egy tűzállótálat a margarinnal kikenjük, majd belerendezzük az előkészített brokkolit, burgonyát és paradicsomot. A tejet elkeverjük a tojásokkal, hozzáadjuk az apróra vágott petrezselymet és metélőhagymát. Sóval, borssal ízesítjük, majd ráöntjük a zöldségekre. Betoljuk a 200 fokra előmelegített sütőbe, és kb. 45 percig sütjük.

REGGELI 300 KCAL

Joghurtos gyümölcsös reggeli

HOZZÁVALÓK:

- 1 db alma,
- 2 dl joghurt (édes),
- ~1,5 púpozott evőkanál müzli (~25 g).

ELKÉSZÍTÉS:

Az alma magházát kivágjuk, apróra vágjuk a gyümölcsöt és pohárba/tálba tesszük. Ráöntjük a joghurtot és megszórjuk a tetejét müzlivel.



TIPP:

További receptekért iratkozz fel a hírlevelünkre!

Gyakori kérdések:

A turmix csak frissen elkészítve fogyasztható, vagy elkészíthetem előre az aznapi adagom?

A legjobb, ha a turmixot frissen fogyasztod, azonban megfelelő tárolási körülmények mellett a turmixot előre is el lehet készíteni. Ilyenkor egy-két óra múlva a turmix besűrűsödik, egy kis vízzel hígítva azonban fogyaszthatod.

Mit tegyek, ha napokig nincs székletem?

Ellenőrizd, hogy megfelelően készíted-e a turmixot, és betartod-e a napi előírt tápanyagbevittelt. Ezen felül fokozottan figyelj a megfelelő mennyiségű folyadék, és zöldségleves levének fogyasztására. Amennyiben helyzet ennek ellenére sem változik meg, kérd szakértőink segítségét.

Előfordulhat-e, hogy éhséget érzek a diéta alatt?

Ha megfelelően adagolsz, és az előírt mennyiséget a nap során maradéktalanul el is fogyasztottad, éhségérzet nem fordulhat elő. Ha éhesnek érzed magad, akkor valószínűleg nem jól választottad meg az adagolást vagy a szervezetednek mások az igényei, mert a Turbó Diéta® során nem természetes, hogy éhséget érezz.

Mit tegyek, ha a napi adagom elfogyasztása után mégis éhesnek érzem magam?

Győződj meg róla, hogy nem csak pszichés éhezésről van szó. Ha biztos vagy benne, hogy kevés a kalóriabevitel (pl. gyengének, erőtlennek érzed magad) kérd szakértőink segítségét! Ha az éhséged inkább pszichés, fogyassz el egy csésze zöldségleves, vagy sétálj egyet a friss levegőn, gyakran ugyanis csak a szemünk éhes, amit a fejünk kiszellőztetésével könnyen orvosolhatunk.

Mit tegyek, ha nem indul be a fogyás?

Ha betartod a diéta előírásait, akkor a hatását már néhány nap múlva érezni lehet (kilogrammban, vagy centiben). Egyes emberek szervezetének az életvitel, vagy testösszetétel miatt speciális igényei vannak, ezért személyre szabott diétát kell követniük. Ha ilyen eset áll fenn, kérd szakértőink segítségét.

Bármilyen üdítőt ihatok a diéta alatt?

Nem. A diéta alatt az ásványvíz, a zöldségleves leve, valamint a gyümölcs- roiboos- és zöldtea fogyasztását javasoljuk. Zöld teából max. napi 1-2 csésze javasolt, vízajtó hatása miatt. A szénsavas üdítő, cukrozott gyümölcs- vagy zöldséglé, és némelyik ízesített ásványvíz fogyasztásától tartózkodj, ezek igazi kalóriabombák!

Ízesíthetem-e a vizet?

Tetszés szerint ízesítheted, amennyiben ez által nem viszel be további kalóriákat a szervezetedbe. Ebben a fogyókúra programban nem ajánlott a cukor fogyasztása.

A diéta során valóban tilos az alkohol fogyasztása?

Nem javasoljuk, mivel az alkohol energiatartalma magas, és éhséget okoz.

Miért nem szabad salaktalanító vagy vízajtó hatású teát vagy egyéb készítményt fogyasztani a diéta alatt?

A salaktalanítók és vízajtók gátolják a megfelelő felszívódást, így a szervezeted kevesebb tápanyagot tud hasznosítani, mint amennyire szüksége van.

Ehetek szilárd ételt a 14 napos Kihívás Diéta alatt?

A 14 napos Kihívás Diéta során szilárd táplálékot nem fogyaszthatsz. Egy joghurtot vagy almát sem javasolunk, mivel így is rendszeresek az étkezések, nincs szükség plusz táplálék bevitelre. A kúra alatt csak a Turbó Diéta® turmixital és a saját készítésű zöldségleves leve fogyasztható. Éhségérzettől nem kell tartanod, mivel a Turbó Diéta® turmixitalban található speciális fehérjék eltelténeken.

Ha megszakítom a 14 napos Kihívás Diétát, utána még folytathatom? Ha igen, hogyan?

Ha egyszeri alkalomról van szó (pl. egy baráti összejövetel miatt), akkor igen, a következő nap mindent a megszokott rend szerint folytathatsz. Ha túl sokszor csábulsz el, javasoljuk, hogy térj át a 30 napos Alap diétára (a 2. szakaszba kapcsolódj be), mert a Kihívás Diéta nem megfelelő neked.

Kiegészítő termékek



Shaker portartóval, 3 vagy 5 dl

Új, portartó rekeszsel ellátott shakerünkben minden eddiginél könnyebben magaddal viheted a turmixodat! A 3 dl-es változat a legkisebb női táskába is befér, a nagyobb, 5 dl-es shaker pedig extra kényelmessé teszi a turmixozást. Az alsó rekeszt akár le is csavarhatod, így még kisebb helyet foglal.

Antioxidáns (60 db)

Az E-vitamin, a C-vitamin, a szelén és a cink hozzájárulnak a sejtek oxidatív stresszel szembeni védelméhez. Az oxidatív stresszt előidéző szabadgyökök kedvezőtlen változások okozói lehetnek a szervezetben, így semlegesítésük fontos a hosszútávú egészségmegőrzés érdekében. A C-vitamin hozzájárul a fáradtság és a kifáradás csökkentéséhez.



Sav-bázis egyensúly tablettá (150 db)

Hatóanyagai elősegítik szervezeted pH értékének stabilizálását és fenntartását. Ez azért fontos, mert a szervezet elsavasodása számtalan negatív hatással van a szervezetre: csökken a teljesítmény, rossz lesz a közérzet, fejfájás, gyengeségérzet, fáradékonyság, bőrpanaszok jelentkezhetnek.

Teakeverékek (45-45 adag)

Teáink nagyszerű kiegészítői a diétának, ráadásul mennyei finomak is.

Zöld tea keverék: élénkítő hatású tea, ami támogatja a szervezetet, citromhéjjal és narancshéjjal fűszerezve.

Stresszűző Vidám tea: C-vitaminnal és flavonoidokkal segít, hogy a legjobb formádat hozhadd.



10 ÁLTALÁNOS DIÉTA TIPP:

1. **ÉTKEZZ RENDSZERESEN**, anyagcsered így tud felvenni egy optimális ritmust.
2. Fogyassz **NAPI KB. 2,5-3 LITER** folyadékot, ez lehet szénsavmentes víz, citromos víz, gyümölcsstea cukor nélkül. Kerüld a cukros üdítőket.
3. Tápanyagbevitelnél ügyelj a **MEGFELELŐ MENNYISÉGŰ FEHÉRJE**, szénhidrát, zsír, vitamin és ásványi anyag bevitelre.
4. Szénhidrátfogyasztásod főként **LASSÚ SZÉNHIDRÁTOKBÓL** fedezd, így elkerülhető a vércukor ingadozása, gyors éhségérzet.
5. **LEFEKVÉS ELŐTT** kb. 2 **AKTÍV** órával fogyaszd el a könnyű vacsorádat.
6. Regeneráció: **ALUDJ LEGALÁBB 8 ÓRÁT.**
7. **MOZOGJ RENDSZERESEN**, de ha eddig nem mozogtál, ne kezdj intenzív testmozgásba a diétával egyidejűleg. Szervezetednek megterhelő lehet egyszerre 2 változás.
8. **NE KOPLALJ** a gyorsabbnak hitt fogyás érdekében, mert ennek ellenkezőjét fogod elérni, vagyis szervezeted raktározni kényszerül.
9. Törekedj a **FEHÉRJEDŰS, SZÉNHIDRÁTSZEGÉNY ÉTELEK** fogyasztására. Legalább heti egyszer fogyassz halat.
10. Ne pánikolj, ha valamiben nem úgy működik a tested, ahogy vártad! Nem vagyunk egyformák, a diétában sem. **A FOGYÁS NEM TELJESEN EGYENLETES FOLYAMAT.**



TIPP: **EGYSZERŰ mérési módszer a 600 kcal ebédhez**

Amikor a 600 kalóriás ebédet állítod össze, tartsd szem előtt ezt az arányt: 600 kalória = 1 tenyérnyi sovány hús + 1 ökölnyi zöld köret + 1 ökölnyi gabonaköret. Így megfelelő arányban fogod bevinni a fehérjét, a rostokat, a zsírt és a szénhidrátot is.





A sikeres diéta egyik legfontosabb eleme, hogy kitűzd magad elé azokat a célokat, amikért belevágsz a fogyókúrába. Ez lehet egy szám a mérlegen, lehet egy új ruha, vagy egy új élmény, amibe eddig nem mertél belevágni.

Írd össze a vágyaidat, és tartsd szem előtt ezt a listát: át fog segíteni a nehezebb időszakokon.



AZÉRT VÁGOK BELE A DIÉTÁBA, HOGY EZEKET MEGÉLHESEM:

- _____
- _____
- _____
- _____



Sikerült?

ÍGY HALADOK A KITŰZÖTT CÉLOM FELÉ:

	0. HÉT	1. HÉT	2. HÉT	3. HÉT	4. HÉT	5. HÉT	6. HÉT	7. HÉT	8. HÉT	9. HÉT	10. HÉT
SÚLY											
DERÉK											
CSÍPÓ											
FENÉK											
COMB											

ILYEN ÚJ SZOKÁSAIM LETTEK:

NAGY BOLDOGSÁGOT OKOZOTT A DIÉTA ALATT, HOGY:

- _____
- _____



Elakadtál? Kérdésed van? Bíztaást szeretnél?

INGYENES KONZULTÁCIÓ

szaktanácsadókkal a teljes diéta alatt



06 1 451 0294

Díjmentesen hívható telefonos tanácsadó szolgáltatásunk



tanacsadas@turbodieta.hu

Kérdezd szakértőinket online!
Munkanapokon 24 órán belül
válaszolunk.

Érdekelnek újdonságaink,
folyamatos izgalmas akcióink?



**IRATKOZZ FEL AKCIÓS
HÍRLEVELÜNKRE:**

www.turbodieta.hu/registracio



Fogyinapló

Vezess te is fogyinaplót!
Szakértőink ellenőrzik és
segítik fogyásod menetét.

www.turbodieta.hu/fogyinaplo



Csatlakozz a fogyni vágyók közösségéhez
és inspiráldj mások eredményeiből,
sikertörténeteiből!



**TÁMOGATÓ FACEBOOK
CSOPORTUNK VÁR:**
Turbó Diéta[®], fogj velünk!



Turbó Diéta Központ

1139 Budapest, Váci út 91., 1. em. (BC91 Irodaház)

Nyitvatartás: Hétfőtől péntekig: 8:30-17:00

E-mail: info@turbodieta.hu

Webcím: www.turbodieta.hu

**turbó
diéta**